あやべ特別市民　ニュースレター　令和８年７月24日発行

News Letter 2026 7



表紙写真：法隆寺東光院（綾部市上延町）

暑中お見舞い申し上げます。
暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
さて、今月は、今年度最初の「ふるさと産品」をお送りします。
今回から、新たに加わった産品もあり、多彩なラインナップとなっています。いずれの品も、各事業所が心を込めて丁寧に仕上げられた逸品です。お楽しみください！
写真は、綾部市上延町にある法隆寺東光院。1,000個の風鈴が山から吹き抜ける心地よい風を受けて、涼やかな音色を響かせています。現在は、かざぐるま（風車）と風鈴が境内を彩るイベント、「かざぐるまと風鈴祭り」が8月31日まで開催しています。
また、お盆の時期には、あやべグンゼスクエアにて光のファンタジー「あやべ夏あかり」や「あやべ盆おどり大会」など、夏ならではの催しも予定されています。
ぜひこの機会に、綾部の夏を満喫しにお越しください。

KOKUの米粉で作ってみた



クラムチャウダー



（４人分）

材料
- ＊アサリ、ホタテ・・・・・・・・・・150～200ｇ
- ＊ベーコン・・・・・・・・・・・・・80ｇ
  （シーフードミックスや鶏肉、ウインナーなどでも）
- ＊玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・１個
- ＊人参・・・・・・・・・・・・・・・１本
- ＊じゃがいも・・・・・・・・・・・・３個
- ＊バター・・・・・・・・・・・・・・10ｇ
- ＊**米粉**・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- ＊水・・・・・・・・・・・・・・・・200㎖
- ＊牛乳（豆乳）・・・・・・・・・・・400㎖
- ＊コンソメ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ＊塩こしょう・・・・・・・・・・・・少々
- ＊粉チーズ・・・・・・・・・・・・・大さじ1～1.5
- ＊パセリ・・・・・・・・・・・・・・適量

①人参、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンを1㎝角に切る。
（じゃがいもは水にさらしておく）
②鍋にバターと①を入れてよく炒める。
③玉ねぎが透明になってきたら水を加えて煮込む。
④沸騰してきたら米粉を同量の水で溶いて加え、
弱火～中火で10分ほど煮込む。



とろみをつける

⑤とろみがついてきたら牛乳、コンソメ、アサリ、
ホタテを加える。
⑥再沸騰したら粉チーズ、塩こしょうで味を調える。
※隠し味に味噌を小さじ1入れても美味しいです！
器に盛り付け、お好みでパセリを散らしたら完成。



牛乳・コンソメ
アサリ・ホタテを加える

からあげ



材料
- ＊鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・600ｇ
- ★おろしにんにく・・・・・・・・・１片
- ★おろししょうが・・・・・・・・・１片
- ★酒・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- ★醤油・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ★ごま油・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- ＊卵・・・・・・・・・・・・・・・１個
- ＊揚げ油・・・・・・・・・・・・・適量
- ◎**米粉**・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- ◎片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ3

カリッ ジューシー うまい！

①鶏肉は大きめに切る。
★の調味料をもみ込み、30分位おく。
②ときほぐした卵を入れてよくもみこむ。
※出来たら30分程おく（時間がなければ③へ）
③ボウルに◎を合わせて入れ、そこに汁気をきった鶏肉を入れてまぶす。
④160～170度の油で3～4分揚げる。
⑤いったん取り出し3～5分休ませる。
⑥油を高温に上げる。
⑦180～190度の油に⑤を戻し入れて、こんがり揚げ色がつくまで、1～2分揚げたら完成。

ご好評につき今年もやります！ 紹介者キャンペーン

皆様のお知り合いに「あやべ特別市民制度」をご紹介ください。紹介いただいた方が**令和8年10月31日（土）**までにご入会されますと、入会成立特典として、ご紹介者であるあなた様に謝礼品をお送りします。

※お手数ですが、ご本人同意のうえ、同封の会員紹介はがきにてご紹介ください。
※謝礼品は追ってお送りします。

謝礼品
ハッサクピール（水源の里かんばら）



次回ふるさと産品 発送予定日

9/29から順次お送りします。

※都合により１～２日前後する場合があります。

第１回ふるさと産品

綾部産新米3kgをお送りします。

※7月にお送りする産品を選ばれた方以外への発送となります。
※受け取りの都合の悪い方は事務局までご連絡ください。

発行 綾部市企画政策課
〒623-8501 京都府綾部市若竹町8-1
TEL：0773-42-4214（直通）
FAX：0773-42-4406
E-mail：tokubetusimin@city.ayabe.lg.jp
あやべ特別市民HP
https://www.city.ayabe.lg.jp/0000003516.html

No.24 ふるさと産品生産者紹介

田んぼを守ることは、環境を守り、未来を守ることにつながる。



KOKU代表　宮園ナオミさん

そんな想いを胸に、米粉の製造・販売を行う「KOKU」代表の宮園ナオミさんにお話を伺いました。

綾部との出会いから始まった米粉づくり

大阪府出身の宮園さんは、かつて仕事に追われる多忙な日々を送り、食生活も不規則になりがちだったといいます。忙しさから体調を崩したことをきっかけに「食」の大切さについて改めて考えるようになり、そんな時に出会ったのが「雑穀料理」でした。

自然の恵みを活かした料理の美味しさや、体が喜ぶ感覚に魅力を感じ、食への関心が深まっていきました。

さらに、その頃に出会ったのが当時、綾部市に在住していた野草研究家として知られる「若杉ばぁちゃん」こと若杉友子さんです。野草や地域に根差した暮らしについて学ぶ中で、綾部とのつながりが生まれ、何度も大阪から通うようになっていったそうです。

2009年春に大阪から綾部へ移住

豊かな自然や人の温かさに触れるうちに、この地で暮らしたいという思いが強くなり、2009年春に移住を決意。こうして新たな生活が始まりました。



綾部で暮らす中で目にしたのは、年々増えていく耕作放棄地や、厳しい経営環境に置かれる米農家の現実でした。

「移住してから、地域の田んぼが3分の1ほどに減っていったんです」。後継者不足や米価の低迷などにより、米づくりを断念せざるを得ない厳しい現状を目の当たりにした宮園さんは、「米農家と連携しながら田んぼを守りたい」という想いを強く抱くようになりました。

移住後は、市の保健福祉センターなどで雑穀料理教室を開催し、食の大切さを伝える活動をしながら、2018年から本格的に米粉事業「KOKU」（iicome合同会社）をスタートさせました。

地元農家とともにつくる米粉



「KOKU」で使用している米粉は、上林地域の契約農家「かんばやし清水農場」で栽培された米粉専用品種「こなだもん」。

従来の米粉は重たい食感になりやすく、ケーキやパンをふんわり仕上げることが難しいという課題がありました。しかし「こなだもん」は微粉砕加工により、ふんわりと軽い食感を実現。ケーキやパンづくりに適した米粉専用品種として注目されています。

現在は米粉講座を開催し、家庭で気軽に米粉を活用してもらえるよう普及活動にも力を入れています。

地元で育てられたお米を地元で加工し、新たな価値として届けることが、地域農業を支えることにもつながっています。



米粉はホワイトソースやチヂミ、唐揚げ、お好み焼きなど普段の家庭料理に活用できます。
小麦粉に比べて扱いやすく、グルテンフリーにも取り組みやすいことから、健康志向の方からも注目されています。



宮園さんおすすめの「玄米かりんとう」。
第2回ふるさと産品「ほっこりセット」に入っています。


一番人気のパンケーキミックス。リピーターも多く、「KOKUの米粉が一番おいしい」「安心して食べられる」といった声が寄せられているそうです。

できたてを味わえるカフェ「米茶処 まなゆみ」をオープン

2025年10月からグルテンフリーカフェの営業もスタート。

商品を購入したお客様から「実際に調理したものを食べてみたい」という声が多く寄せられたことがきっかけでした。

「まずは地元の方に知ってほしい、食べてほしい」そんな想いを込めて、米粉の魅力を直接感じられる場所づくりに取り組んでいます。


昨年オープンしたあやべグンゼスクエア
（あやべ特産館内）にあるカフェ「まなゆみ」

お米の新しい楽しみ方を未来へ

「お米は粒で食べるだけでなく、さまざまな形で楽しめる食材です」

米粉という新しい選択肢を通じて、お米の魅力をもっと多くの人に知ってほしいと話す宮園さん。

今後は市外での店舗展開や情報発信にもチャレンジし、海外への米粉販売も視野に入れているそうです。

田んぼを守り、農家を支え、お米の可能性を広げる――。

KOKUの挑戦は、地域の未来をつなぐ取り組みでもあります。


カフェでは地元産「玄米粉」を使ったガレットを中心に提供しています。

購入方法

- KOKUホームページ
- Amazon
- あやべ特産館で購入可能

事業者情報

KOKU（iicome合同会社） 〒623-1122 京都府綾部市八津合町西屋14

TEL：0773-21-8174　FAX：0773-54-0388